

超值全彩  
白金版  
29.80

中国家庭必备工具书

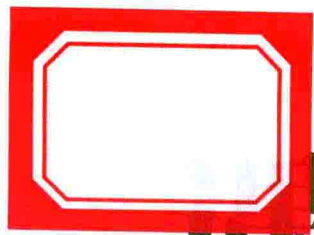
# 遇险自救 自我防卫 野外生存

一部百科全书式的自救、防卫、生存实用手册

内容全面 权威科学 即查即用

当我们身处野外时，懂得自救急救知识，学一些自我防卫技能，了解野外生存知识，让我们在各种各样的情况下都能保护自己，处变不惊。

许俊霞 肖玲玲 编著



# 遇險自救 自我防衛 野外生存

许俊霞 肖玲玲◎编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

遇险自救 自我防卫 野外生存 / 许俊霞, 肖玲玲编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5113-4025-2

I. ①遇… II. ①许… ②肖… III. ①自救互救—基本知识 ②野外—生存—基本知识  
IV. ①X4 ②G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第209635号

---

## 遇险自救 自我防卫 野外生存

编 著: 许俊霞 肖玲玲

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 艾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 787千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4025-2

定 价: 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

## P R E F A C E

我们的生活看上去十分平静和安宁，很多意外看起来离我们很远，但事实上每个人都处于一定的安全风险中。因为在现实生活中，意外随时都会发生，各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着我们的安全。地震、洪灾、火灾、车祸等突发灾害时有发生，生活中的小磨难也总是不断，失灵的电梯、起火的大楼、飞机故障、汽车遇险、意外伤害、突发急病、食物中毒等等，生活中挑战多多、灾难多多，我们应该怎么办呢？面对突发情况，我们不能够以侥幸心理来生存，而是需要掌握必要的知识。懂得自救急救知识，学一些自我防卫技能，了解野外生存知识，能让我们在各种各样的情况下都能随遇而安地生活。

各种突如其来的危险具有难以预测和不可扭转的本性，种种情况都需要及时实施救治。面对灾难，很多人因为缺乏自救和急救知识而惊慌失措，错过了最佳的抢救时间，导致悲剧的发生。我们要有足够的能力来保护自己和实施救助，正确的处理和对待将起到非常重要的作用。想要有效地对伤者或病者实施救治，这需要我们掌握科学的自救与急救知识，及时准确地采取救助措施，帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症。

人们遇到的危险并不仅来自于各种无法预料的突发灾害，还有来自于他人的冒犯和侵害。居家生活、工作、行车、户外旅行等不同情境下，遭到歹徒袭击、遇到色狼骚扰、被尾随等危险情况也时有发生。作为一个现代人，清醒地认识到自己身边存在的危险，包括现代社会生活中的各种危险和自然灾害，掌握自我防卫的技能，增强自身的生存能力，这是一种必备的素质。

随着时代的进步，人类活动的范围比以往更广，出行的频率也大大增加，任何人都不能保证自己不会在某一刻落难于野外，置身于孤立无援之地。如果这种情况发生，你该如何去面对——是在绝望中苦苦等待奇迹的发生，还是利用自己的头脑和双手为自己开辟出一条求生之路？任何一个聪明的人都不会选择坐以待毙，生存对于人类而言，是永远摆在第一位的，是最重要的。因此，每一个人都应该掌握一定的野外生存技能。生存的心理基础非常简单：不要慌张。假如你突然发现自己身处险境，你就会产生混乱的想法和感觉，要尽力杜绝这种情况发生。找到一个遮蔽良好的地方，坐下、认真思考如何生存下来。准备和计划充分可以帮你战胜困难

和危险，助你生还。

每个人都希望自己过得平平安安、幸福快乐，这种美好愿望只是一种理想状态。人生之路总要经历许多的意外，无论是小范围的意外，还是很大的灾难，人们总会有各种危机的处境需要面对，如果你有足够的来自救和帮助他人，如果你有笃定和冷静的态度，如果你有必备的野外生存技能，你就能从险境和慌乱中生存下来。不论是现在还是将来，一个人的身体越健康、拥有的知识越丰富，生存的机会就越多。

本书分三部分讲述了生存方面的知识和技能，第一部分遇险自救，讲述了在各种危险情况下的自救与急救知识，包括家庭常见事故急救技能，重伤与危险情况下的急救自救方法，交通事故、恐怖袭击及其他灾难中的生存技能。第二部分自我防卫，介绍了自我防卫的各种知识和技能，主要有自我防卫的基本知识、常见的攻击方式、各种常见事故的应对，特别是针对女性设计的自我保护技能。第三部分野外生存，不仅介绍了野外旅行必备的安全常识，也详细讲解了野营、旅行时的各种生存技能，尤其是在没有现代化工具的情况下如何利用自然本身和原始技术取火、取水、觅食、制造工具、加工食物等。本书不仅使读者对生存有全面而深入的了解，同时也让读者学习到最实用有效的急救自救方法、防身技能和野外生存本领，是一本集知识性和趣味性于一体的实用生存百科全书。

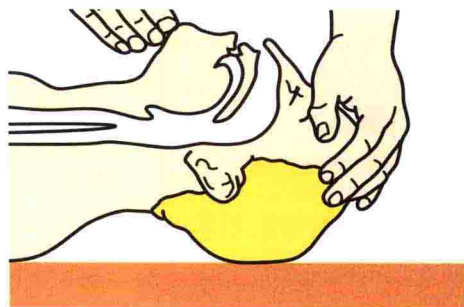
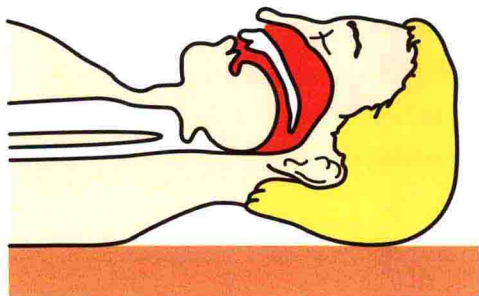


# 目录

## CONTENTS

### 遇险自救篇

<b>第 1 章 急救基本知识</b> .....	<b>2</b>	流血 .....	24
什么是急救 .....	2	烧伤 .....	26
急救工具 .....	2	发热 .....	30
家庭小药箱 .....	3	异物 .....	30
生命迹象 .....	4	恶心与呕吐 .....	32
急救措施 .....	5	疾病急救 .....	32
急救前的初步检查 .....	10	中毒急救 .....	45
处理原则与职责 .....	11	<b>第 3 章 日常意外急救</b> .....	<b>71</b>
搬动伤者 .....	12	<b>第 4 章 重伤与危险情况下的急救</b> .....	<b>76</b>
脱去伤者身上的衣物 .....	16	出血急救 .....	76
<b>第 2 章 家庭常见事故急救</b> .....	<b>18</b>	包扎 .....	78
身体病痛急救 .....	18	呼吸障碍 .....	78
被动物叮咬造成的伤害 .....	20	循环系统障碍急救 .....	82
眼圈淤青 .....	24		





挤压伤 .....	85
脱臼 .....	86
体温异常 .....	86
骨折 .....	88
肌肉拉伤 .....	91
心跳停止 .....	91
HIV 病毒和艾滋病 .....	92
<b>第 5 章 与车辆有关的安全防护 .....</b>	<b>93</b>
日常预防 .....	93
停车 .....	94
汽车炸弹 .....	95
<b>第 6 章 交通事故中的逃生 .....</b>	<b>96</b>
保护好自己和财产 .....	96
应对城市街道上的危险 .....	97
应对危险的路况 .....	98
应付汽车故障 .....	99

避免汽车打滑 .....	101
应对车辆失火 .....	103
司机生存策略 .....	104
选择安全的位置 .....	105

## **第 7 章 恐怖袭击和冲突中的生存... 108**

学会应付各种不同情况 .....	108
被绑架为人质 .....	110
从囚禁中逃生 .....	112
在交通工具上被劫持 .....	113
防备炸弹和爆炸物 .....	115
防备毒气和毒物 .....	116
战争地带生存策略 .....	117
应对工作场所中的恐怖袭击 .....	118

## **第 8 章 其它灾害中的生存..... 121**

陆上事故逃生技能 .....	121
空中事故逃生技能 .....	123
在空中紧急情况下逃生 .....	124
弃船逃生 .....	126
海上生存 .....	128
水中急救 .....	130
海岸生存 .....	138
动物和昆虫的袭击 .....	139

# 自我防卫篇

<b>第 1 章 健壮的体魄 .....</b>	<b>142</b>
积极的思考 .....	142
自我生活方式分析 .....	142
保持身体健康 .....	143
健康的体魄和自我防卫 .....	143
<b>第 2 章 自我防卫的基础知识 .....</b>	<b>145</b>
判断受攻击的风险 .....	145

针对女性的攻击 .....	146
学习自我防卫 .....	147
身体平衡 .....	150
“防御”姿势 .....	150
对身体的保护 .....	151
肢体武器 .....	152
用日常物品作武器 .....	154

<b>第3章 防卫技能</b> .....	<b>158</b>	<b>第5章 常见的攻击方式</b> .....	<b>171</b>
对付正面攻击 .....	158	骚乱 .....	171
对付身后攻击 .....	159	抢钱包者和无赖 .....	171
被迫靠墙时如何自我防卫 .....	160	暴力犯罪 .....	171
倒地后如何自我防卫 .....	160	用刀和其他武器的攻击 .....	172
踢打 .....	161	应对脖子被勒 .....	176
用短棒的技巧 .....	162	应对用头撞击 .....	179
社交场合的自我防卫 .....	164	应对性侵犯 .....	180
将攻击者绑住 .....	165	<b>第6章 家庭事故中的逃生</b> .....	<b>183</b>
<b>第4章 女性自我保护</b> .....	<b>166</b>	防范入侵者 .....	183
女性及自我防卫 .....	166	房屋防盗 .....	184
家庭暴力 .....	166	对付入室者 .....	186
遇到团伙攻击的情况 .....	167	家庭防火技能及火灾逃生 .....	188
遇到尾随情况 .....	167	煤气泄漏事故中逃生 .....	190
遭遇强奸 .....	168	水灾中逃生 .....	191
男性能帮什么忙 .....	169	紧急逃生 .....	192
恶意电话 .....	169	家中紧急避难 .....	193
私人防护装置 .....	170		

## 野外生存篇

<b>第1章 旅行准备</b> .....	<b>196</b>	<b>第2章 旅行</b> .....	<b>212</b>
旅行计划 .....	196	每日旅行计划 .....	212
初步设想 .....	198	徒步旅行 .....	214
团队 .....	199	徒步旅行的技巧 .....	215
预算 .....	200	每日徒步计划 .....	217
钱与保险 .....	201		
危险评估 .....	202		
个人证件 .....	204		
车辆证件 .....	205		
锻炼体能 .....	207		
团体旅行 .....	209		
单人旅行 .....	210		







骑自行车旅行 ..... 217

骑自行车训练 ..... 219

每日骑车计划 ..... 222

划艇旅行 ..... 223

划艇训练 ..... 224

划艇旅行的日常事宜 ..... 226

骑马旅行 ..... 227

骑马旅行的日常事宜 ..... 229

带着驮畜旅行 ..... 230

带着骆驼旅行 ..... 231

驾车旅行 ..... 233

乘坐公共交通工具旅行 ..... 234

**第 3 章 野外生存基本装备 ..... 236**

野外生存的服装选择 ..... 236

野外生存的休息装备 ..... 246

野外生存的厨具选择 ..... 260

野外生存的必备工具 ..... 264

**第 4 章 基本的野外生存技能 ..... 270**

心理和情感生存 ..... 270

发出求救信号 ..... 272

学会使用地图 ..... 274

读地图 ..... 275

学会辨别方向 ..... 277

照顾好自己和他人 ..... 283

大自然中的危险 ..... 284

自然药物 ..... 285

卫生的重要性 ..... 286

制作肥皂和洗漱用品 ..... 287

**第 5 章 野营装备 ..... 289**

选择营地 ..... 289

布置营地 ..... 290

搭建帐篷 ..... 291

建立大本营 ..... 293

轻装野营 ..... 294

营地的安全和卫生 ..... 296

个人卫生 ..... 297

营火 ..... 298

绳结 ..... 302

使用斧头 ..... 307

使用锯子 ..... 308

拔营 ..... 308

**第 6 章 野外扎营技能 ..... 310**

选择扎营的地方 ..... 310

用树枝和树叶搭建窝棚 ..... 311





用树枝和树叶垒墙 ..... 313

可居住较长时间的窝棚 ..... 315

雪地住所 ..... 318

雪堆窝棚 ..... 319

雪地洞穴和其他住所 ..... 321

在沙漠中寻找住所 ..... 323

在沙漠中修建住所 ..... 324

在丛林中修建住所 ..... 326

**第 7 章 野外取火技能 ..... 328**

生存之火 ..... 328

摩擦生火 ..... 329

弓弦钻钻木取火法 ..... 332

手钻钻木取火法 ..... 335

泵式钻钻木取火法 ..... 337

丛林取火 ..... 339

极地取火 ..... 340

搭建火堆 ..... 341

让火堆保持燃烧 ..... 342

搭建做饭用的火堆 ..... 343

利用烧热的石头做饭 ..... 345

在土坑中烹饪食物 ..... 346

**第 8 章 野外取水技能 ..... 347**

水的重要性 ..... 347

保证饮水安全 ..... 348

自然资源 ..... 350

过滤和净化水 ..... 352

寻找和处理水的其他方式 ..... 354

**第 9 章 野外觅食技能 ..... 356**

生存所需的营养 ..... 356

可食用的植物 ..... 358

可食用的动物 ..... 359

跟踪动物 ..... 361

靠近动物 ..... 363

捕捉动物 ..... 366

捕鱼技巧 ..... 368

制作和使用抛掷棒 ..... 370

剥皮和解剖 ..... 372

保存肉和其他动物产品 ..... 374

制造做衣服的皮革 ..... 375

**第 10 章 制作工具和装备的技能 .... 377**

制作容器 ..... 377

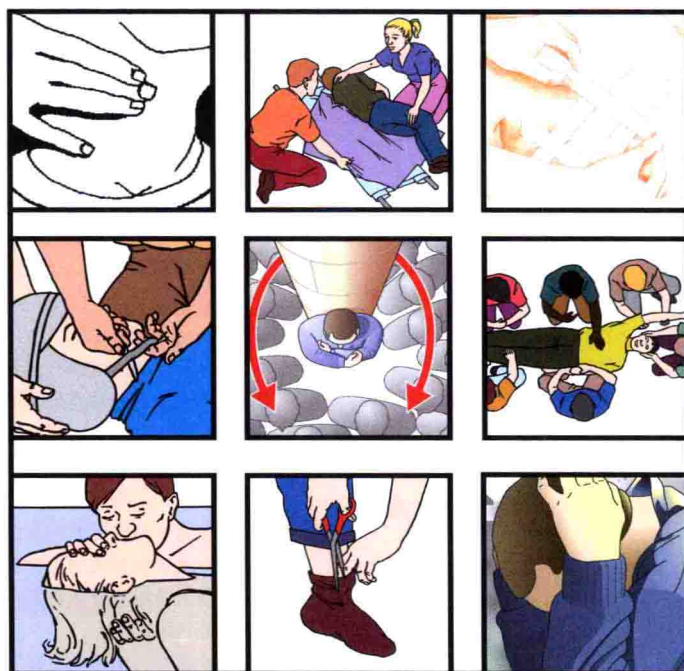
编篮子 ..... 379





制作简单陶器 .....	380	在炉子上煮食 .....	406
制作弓 .....	382	轻装野营食物 .....	408
制作箭 .....	384	不使用器具的烹饪 .....	409
利用石头制造工具 .....	386	大本营中的伙食准备 .....	410
利用骨头和棍子制造工具 .....	388	大本营的常用食谱 .....	412
利用天然树脂和油料 .....	390	饮用水 .....	413
制作绳子 .....	392		
<b>第 11 章 野外生存的食物与营养 ....</b>	<b>395</b>	<b>第 12 章 个人与环境 .....</b>	<b>415</b>
营养需求 .....	395	注意个人安全 .....	415
饮食规划 .....	396	爱护自然环境 .....	416
当地的食物 .....	398	小心野生动物 .....	417
脱水食品 .....	399	植物 .....	419
罐头和袋装食品 .....	400	提防户外危险 .....	420
食物的包装 .....	401	了解天气状况 .....	421
户外炊事规划 .....	402	炎热天气 .....	423
食物的存储与卫生 .....	403	寒冷天气 .....	424
在营火上煮食 .....	405	求救信号 .....	425

# 遇險自救篇





# 第 1 章

## 急救基本知识

现实生活中，意外情况常常让人防不胜防：不小心割伤手指导致出血，扭伤或骨折，烫伤，突然晕厥，心绞痛突然发作，儿童不慎吞下异物，车祸、火灾等特殊事故导致重伤……这些情况都需要急救，及时地实施急救会帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症，甚至挽救一条生命！

要有效地对伤病者实施急救，必须掌握科学的急救知识和方法，这可以通过专门的急救课程的培训来达到，也可以通过阅读书籍来学习。另外，非常重要的一点是急救人员要在突发事件面前能沉着、冷静，反应迅速。

### 什么是急救

急救就是在救护车、医生或其他专业人员到达之前，给伤者或突发疾病者施行及时帮助和治疗的一种治疗救护措施。

#### 急救的目的

- 确保生命安全。
- 控制伤病情况的变化。
- 促进康复。

#### 急救人员

急救虽然是一项建立在专业的知识、训练和经验基础之上的技能，但按照本书的指导去做，大多数人也能掌握其中的方法。尤其是在一些紧急情况下，没有专业急救人员在场时，利用本书的知识，你可以及时地为伤者提供必要的帮助。

#### 急救人员的责任

- 迅速稳妥地判断整个情况，及时寻求专业帮助。
- 保护伤者和其他在场者，尽可能消除潜在的危險。
- 尽自己所能判断伤者的伤情和病情。
- 尽早给伤者进行适当治疗，从最严重的伤者开始。
- 安排伤者去医院或回家。
- 陪伴伤者直到专业医疗人员的到来。
- 向专业医疗人员介绍情况，如果需要应提供进一步帮助。
- 尽可能防止与伤者交叉感染。

### 急救工具

急救工具可以从药店购买。当然，自己制作也非常简单。急救工具必须放在合适的塑料容器里，例如一个大且质量好的、盖子结实的箱子。这既便于在旅行时携带，也可以把急救工具装在里面，放在家里。

以下列出一些你可能需要常备的急救工具。

- ⊙ 用来包扎伤口的、密封的、消毒的片状敷料，大小各两个。
- ⊙ 1 包消毒的、密封的大创可贴。
- ⊙ 1 包不同尺寸的、消毒的、密封的创可贴。
- ⊙ 2 包密封的包扎伤口的纱布，每包 10 块，每块面积 10 平方厘米。
- ⊙ 1 卷宽 2.5 厘米的弹性绷带或人造纤维黏性带。
- ⊙ 1 卷用来包扎水泡或大片擦伤的消毒的、涂有石蜡的纱布。
- ⊙ 3 个固定骨折和扭伤伤口的三角绷带。
- ⊙ 4 个大的、未缝合的薄纱绷带。
- ⊙ 2 包清洗伤口用的消毒药棉。
- ⊙ 2 卷清理伤口或制作棉垫用的一般棉织品。
- ⊙ 1 瓶止痛用的扑热息痛药片。
- ⊙ 1 支温度计。
- ⊙ 1 只清理异物用的平角无锯齿的镊子。
- ⊙ 1 把剪绷带或膏药用的剪刀。
- ⊙ 各种大小不等的安全别针。
- ⊙ 1 瓶清理伤口用的消毒剂。
- ⊙ 1 支用来涂昆虫叮咬、荨麻疹等伤口的氢化可的松乳膏。

- 能否空腹服用，饭后多久服用。

## 家庭小药箱

不论是处方药还是非处方药都应该放在家中安全的地方，孩子够不着的、阴凉干燥的壁橱是个理想的地方，同时还应该给药箱上一把孩子不能打开的锁。只有急救用的东西才放在药箱里，药品应该有序地放在药箱里，而不能随便扔在各个角落。如果药品长时间未使用或近期不会使用，要妥善保存。

### 药箱里的必备物

- 紧急电话：医生的、医院的和当地药店的电话。
- 急救工具。
- 处方药与非处方药。

### ■ 常见伤病与对应的治疗药物

伤害	治疗药物
被昆虫叮咬	氢化可的松乳膏
冻伤	减充血滴鼻剂，抗组胺剂药片
割伤和擦伤	抗菌膏或抗菌溶液
便秘	腹泻药；渗透性物（如：镁乳），润滑物（如：甘油栓剂）
腹泻	含有高岭土抗腹泻药物（如：洛哌丁胺胶囊）
发热	降体温药物：阿司匹林，扑热息痛（儿童用扑热息痛溶液剂）
咽喉痛	咽喉止咳糖和抗菌漱口药
太阳晒伤和疹子	消炎乳膏；炉甘石洗剂，氢化可的松乳膏
清洗伤口	抗菌溶液

### 药物使用指南

非处方药。这种药是直接由药店购买的，使用前要仔细阅读使用说明。

处方药。你可以直接向医生或药剂师咨询这种药的使用方法：

- 它们是否可以和酒精一起使用。
  - 它们是否会引起瞌睡。
  - 服用此药物后能否继续驾驶或操作机器。
  - 它们是否可以和避孕药一起服用。
  - 还有哪些药不能与该药品同时服用。
- 同时，必须确定：
- 什么时候服用，每天服用几次。

### ■ 常用药品一览表

**止痛剂** 止痛药物，如阿司匹林、扑热息痛和纽诺芬。

12岁以下的儿童不能服用阿司匹林，除非是在医生建议的情况下。

**抗生素** 这类药物有杀菌作用。可以内服也可以涂抹在伤口上。

过量服用抗生素会引起过敏反应或产生抗生素免疫细菌。

**抗惊厥药** 这种药可以治疗癫痫症。

**镇静剂** 这种药可以安抚情绪，一般用于情绪低落的病人。

**抗糖尿病药** 这种药可以刺激人体产生胰岛素或代替人体的胰岛素。

**抗腹泻药** 这种药可以治疗腹泻。它们可以减慢肠道运动速度或使大便干燥。

**抗呕吐药** 这种药是用来治疗恶心和呕吐症状的。

**抗组胺剂** 这种药可以减少伤口肿胀，可以内服，治疗过敏、哮喘、昆虫叮咬、风疹等，也可以用来治疗旅行病。

抗组胺剂可能导致瞌睡，如果与酒精同时服用会带来更大危险。

**镇痉药** 这种药可以阻止肌肉痉挛，放松肠道和肺部的肌肉，用来治疗各种痉挛。

**巴比妥酸盐** 这种药有止痛和镇静的作用，它可以使大脑活动减慢。

经常使用巴比妥酸盐会对其产生依赖，所以要避免滥用。

**苯二氮** 参见下面的安定药。

**皮质类固醇** 这种药是用来减少体内或体外发炎症状的，通常包含在滴鼻剂、滴鼻喷雾（治疗哮喘）、氢化可的松乳膏、注射和口服液里。

大量服用皮质类固醇会导致骨头缺钙，体重增加，皮肤出现斑点等症状。

**利尿剂** 这种药有助于排尿。

**心脏血压药** 洋地黄是用来治疗心脏衰竭、心律不齐和心跳加速等病的。治疗血压的药包括利尿剂。

**轻泻药** 这种药是有助于大便通畅的。它有3种作用方式：增加大便的体积；使大便软化和润滑；刺激肠道功能。

**安定药** 这种药是用来治疗有焦虑和沮丧症状的患者的。包括苯二氮类药（如安定）。

如果服用安定药超过1个月，身体就会对其产生依赖。

服用此药时不能饮酒。

## 生命迹象

生命迹象是指伤者还有呼吸和脉搏。在紧急情况下，首先要检查的就是伤者是否有生命迹象，这包括：伤者呼吸道是否顺畅，是否能够正常呼吸；伤者血液循环是否正常。

### 呼吸顺畅

#### 提供氧气的重要性

对于急救人员来说，最紧急和最重要的事情就是确保伤者呼吸顺畅或通过人工呼吸为伤者提供足够的氧气。在紧急情况下，没有比这更重要的了，因为人的大脑需要足够的氧气。在常温下，如果一个人无法吸入足够的氧气，那么在几分钟内就可能造成严重的大脑损伤甚至死亡。出现这种情况往往是因为伤者呼吸停止或呼吸道阻塞造成的。因此，急救人员的首要任务就是要检查伤者是否还有呼吸。

#### ■ 检查伤者呼吸状况

可以使用多种方法来进行检测：1. 观察伤者胸部、腹部，确定它们是静止的还是在做有规律的起伏运动。2. 靠近伤者的嘴和鼻子，仔细听伤者是否有呼吸的声音。3. 用脸去感受伤者是否有呼吸。

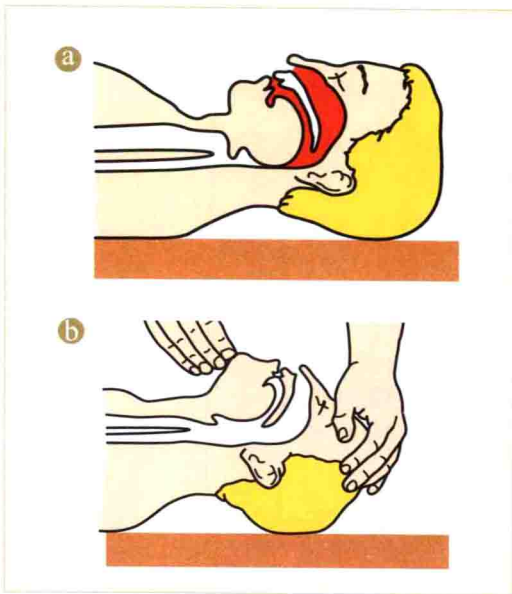
如果伤者呼吸正常，那么你就可以放心地去检查伤者的伤口了。如果伤者已经失去意识，并且在伤势不严重的情况下，可以让伤者处于最有利于恢复呼吸的状态，以确保伤者能够继续正常呼吸。

#### 如果伤者已经没有呼吸

这就意味着伤者吸入氧气的活动已经停止，你必须为他提供氧气。如果伤者胸部和腹部仍在运动，而口鼻已经没有空气进出，那么可能是呼吸道梗阻，你必须为他清理呼吸道；紧接着要立即为伤者提供氧气；同时请求支援，确保已经叫了救护车。

#### ■ 打开呼吸道

1. 可能由于伤者头部所处的位置不当而导致呼吸道梗阻（a）。2. 调整伤者的头部姿势，可以用一只手压住伤者的前额，另一只手的两个指尖抬起伤者的下巴（b），这样一来就能够防止舌头梗阻呼吸道了。



• 如果伤者仍然没有呼吸，肯定是呼吸道内部阻塞。

#### ■ 清除呼吸道异物

1. 将伤者的头转向一边，使其下巴向前，头顶向后仰。
2. 清理呼吸道：将两个手指弯曲成钩状清除口腔内舌头以上部位，将所有异物清除出来。
3. 再检查伤者呼吸。
4. 检查脉搏。



- 如果伤者仍然没有呼吸，立即进行人工呼吸。
- 如果伤者仍然没有呼吸和脉搏，立即开始人工呼吸并按压伤者的胸部。

### 循环系统

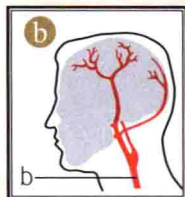
伤者的脉搏可以反映其循环系统的状况。脉搏是由心室收缩时血液泵入主动脉而产生的。脉搏的频率和稳定性不一，变化范围很大，时而缓慢、强劲有力，时而快速、微弱。快速、微弱的脉搏是休克的症状，但是这种症状很难被急救人员感觉到，尤其是在紧急情况下，急救人员自己

的心跳都会加快，因此他的脉搏强度可能比伤者的脉搏强度大很多。

所以，要在正常部位检查伤者的脉搏，通常选择在手腕偏向大拇指的一侧，在距离手腕与手掌的边缘 1.5 厘米处 (a)。不过以上方法得出的结果不一定完全准确，所以你应该感觉一下伤者的颈动脉来检查脉搏。颈动脉是流经喉部两侧的大动脉 (b)。

#### ■ 检查脉搏

1. 如果有必要的话，做个深呼吸使自己镇静下来。2. 用两个手指的指肚放在伤者的喉上，不要施压。3. 手指肚沿着伤者喉头的一侧向后慢慢地滑动，感觉脉搏的跳动 (c)。4. 如果没有立刻感觉到脉搏，将手指在伤者喉头周围移动，直到感觉到脉搏为止。



## 急救措施

### 人工呼吸

对伤者进行人工呼吸的主要目的是为了及时给伤者提供氧气。因为你呼出的气体中仍含有足够的氧气，可供另外一个人使用。这样的“二手氧气”甚至能挽救生命。对伤者进行人工呼吸必须及时，并且确保你呼出的气体能够达到准确的位置——深入到伤者的肺部。

伤者在接受人工呼吸时，最基本的反应是他的肺会鼓起来。如果看不到伤者的胸部在你呼气时鼓起，吸气时瘪下去，那么你做的人工呼吸就没有成功；你应该按照治疗窒息的程序对伤者进

行急救。

在实施此项急救措施时应该小心。如果把呼吸道的阻塞物吹进了伤者的肺部深处，就会导致伤者死亡。

#### ■ 实施人工呼吸

1. 检查伤者脉搏。2. 如果伤者已经没有心跳了，立刻进行胸部按压。3. 如果伤者还有脉搏，立刻清理伤者口腔里的异物。4. 用一只手抬起伤者的下巴，同时使其头部向后仰。5. 捏紧伤者的鼻子 (a)。6. 深吸一口气，张大嘴并用嘴封严伤者的嘴 (b)。7. 用力向伤者嘴里吹气，同时观察伤者的胸部是否鼓起 (c)。8. 一旦伤者胸部鼓起，继续注视伤者的胸部，看它是否会再瘪下去 (d)；完成呼气。然后用同样的方法快速对伤者进行 4 次呼气。9. 再检查伤者的脉搏。10. 重复步骤 5 ~ 9，直到伤者恢复呼吸。



另一种不同于嘴对嘴的人工呼吸是嘴对鼻的人工呼吸。将伤者的嘴封紧然后往其鼻子内吹气，此时，也要封紧伤者鼻子四周，确保空气被有效地吹进鼻腔。

如果伤者的胸部没有鼓起，请作如下检查。

#### ■ 检查

1. 伤者的鼻子是否已经适时捏紧。2. 伤者的嘴和鼻子周围是否封紧。3. 你吹气的时候是否足够用力。

如果你完成这些步骤之后，伤者仍未恢复呼吸，肯定是伤者的呼吸道被异物梗阻了。

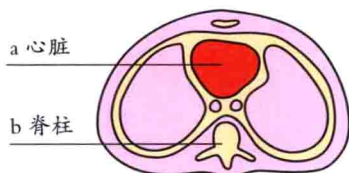


## 胸部按压

这一急救措施是在伤者没有脉搏的情况下实施的。胸部按压以前被称为“心脏外部按摩”，其实这种说法并不准确。从胸部并不能对心脏进行按摩，只能够按压。

心脏(a)占据了胸腔的大部分空间，而胸腔又处于胸部前面的胸骨和后部的脊柱(b)及其周围的肌肉之间。由于胸腔前部通常是活动的，所以可以将胸骨和肋骨向后轻轻地按压。朝着脊柱方向垂直按压可以将心脏中的血液压至身体组织器官中。由于心脏有瓣膜这一机制能确保血液沿着一个方向流动，因而对心脏施加的压力可以使血液顺着循环系统流动，这与心脏自发跳动时的血液流动完全一致。

### 心脏的位置



虽然胸部按压做起来困难，但是这种方式是让伤者血液循环恢复正常的最好方法。这时，只要有空气输入伤者肺部，那么伤者就很有可能立刻恢复健康的脸色，放大的瞳孔也会再次恢复正常，其他一些显示伤者复原的迹象也将随之出现。紧接着伤者就能够恢复心跳和呼吸。胸部按压必须配合人工呼吸才能奏效。因为该措施的目的就是为了恢复伤者的有氧血液循环，所以你必须为其提供氧气。

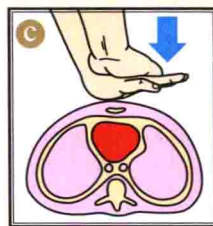
该急救措施只能由经过训练的急救人员来操作。只有在伤者的心跳完全停止的情况下，才能对其进行胸部按压。否则，原本微弱的心跳也会因此而停止。

如果现场只有一个曾经接受过急救培训的急救人员，可以采取以下急救措施对伤者实施急救。

### ■ 实施胸部按压的急救措施

1. 使伤者平躺，急救人员双膝跪在伤者身旁。
2. 找到伤者胸腔底部的肋骨，将一只手掌放到伤者胸骨上，离肋骨边缘大约两根手指宽的距离(a)。
3. 另一只手压在这只手上，手指向上翘起。身体向前倾，使肩膀处于伤者胸部上方。手臂伸直(b)。

4. 垂直向下按压(c)。如果是伤者是成人，可以将他的胸壁向下压4~5厘米。如果伤者是儿童，将他的胸壁向下压2.5~4厘米就够了。像这样以稍快于每秒钟按压一次的频率按压15次。你可以一边按一边快速地数：1, 2, 3, ...15。
5. 嘴对嘴地向伤者输入两次氧气(d)，确保将空气吹进伤者肺部。
6. 切记观察伤者胸部的起伏。
7. 重复步骤4~5，直到伤者出现恢复迹象，或救援到达或你筋疲力尽为止。
8. 每3分钟检查一次伤者颈部的脉搏。



### 伤者恢复的迹象

- 伤者的肤色由青色、灰白色或紫色转为健康红润的颜色。
- 伤者恢复了脉搏。
- 伤者开始呻吟或者身体开始有反应。
- 伤者可以自己自由呼吸，不需要急救人员继续做人工呼吸。

### 二人轮流对伤者实施人工呼吸

二人轮流对伤者实施人工呼吸比单独一个人实施更轻松、更有效，因为两个人可以互相配合，一边向伤者肺部吹气，一边对伤者进行胸部按压。对伤者进行5次胸部按压后需要输入一次氧气，这时可以由一个人负责对伤者进行胸部按压，另外一个人负责检查伤者的呼吸道，并对伤者进行嘴对嘴的人工呼吸，同时检查伤者的脉搏。如果急救时间很长，两个人还可以在中途交换任务。

时间掌握很重要。胸部按压和人工呼吸不能